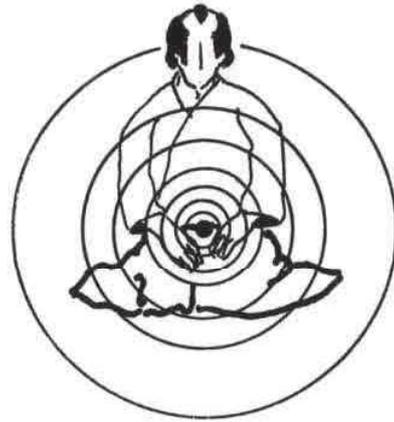


LA RESPIRATION ET L'AÏKIDO.



Essentiellement, la vie dépend de la respiration, respirer c'est vivre et il n'y a pas de vie sans respiration ; même les plantes ont besoin de respirer pour vivre. Scientifiquement, la respiration c'est un apport d'oxygène au corps humain qui, après une sorte de combustion, rejette l'acide carbonique provenant des résidus et des matières toxiques de l'organisme.

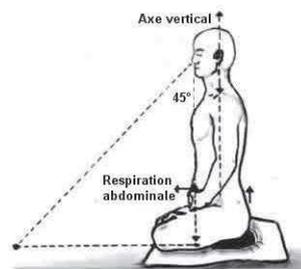
Dans toutes les philosophies orientales ainsi que les philosophies des arts martiaux, l'air contient « quelque chose » de plus que l'oxygène et de l'azote et qu'elle accomplit un autre phénomène que celui de l'oxygénation du sang. Cet élément en plus est nommé le « *prana* » par les yoghis indous, le « *Qi* » ou « *Tchi* » par les pratiquants des arts martiaux chinois (le principe de *Qi Gong*), le « *Ki* » (*Ai-ki-do*) dans les arts martiaux japonais, terme qui signifie : « énergie absolue ». Cet élément est aussi considéré comme l'énergie renfermée dans tout être vivant comme le principe actif de la vie et dans le cosmos.

Le *Ki* est donc dans l'air atmosphérique, l'oxygène de l'air joue un rôle important dans la vie animale, le carbone dans la vie végétale, et le *Ki* a aussi son rôle dans la vie en dehors des fonctions physiologiques. Celui qui a le pouvoir d'emmagasiner le *Ki*, que ce soit consciemment ou inconsciemment, rayonne de la force et de la vitalité qui peuvent influencer ceux qui entrent en contact avec lui.

Un des principes fondamentaux de la respiration est la nécessité de respirer par le nez (beaucoup de gens ont une mauvaise habitude de respirer par la bouche). De plus, en traversant les narines, l'air est réchauffé, filtré par notre appareil respiratoire. On distingue trois modes généraux de respiration :

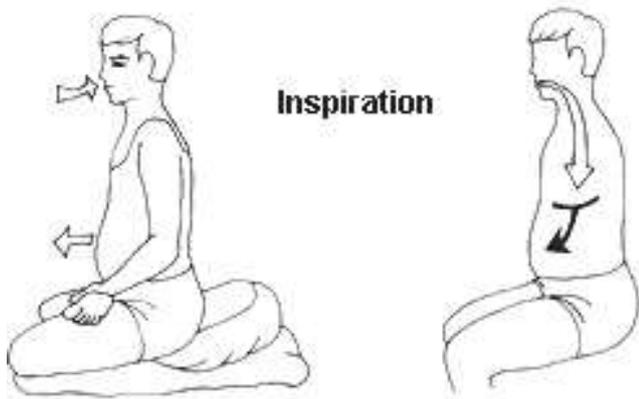
- La respiration haute ou respiration claviculaire,
- La respiration moyenne ou respiration intercostale,
- La respiration basse ou respiration abdominale.

Ici c'est la respiration basse qui nous intéresse, elle est appelée encore « respiration diaphragmatique », une respiration profonde et consciente basée sur une double dynamique (du vide et du plein, du *Yin* et du *Yang*). Ainsi la respiration que les pratiquants d'art martiaux (donc d'Aïkido) s'exercent avant et après chaque cours (selon Nobuyoshi Tamura Shihan), et qui est un exercice énergétique s'appuyant sur la recherche du *Ki* (selon Mutsuro Nakazono Shihan). C'est un exercice qui implique un entraînement sur le plan physique et psychique, sur le plan de l'énergie et de la pensée. Le terme « *Ki* » de « *Aiki* » inclut le sens de l'union de l'énergie cosmique se trouvant dans l'air avec celle interne de notre corps, dans un entraînement visant à ce que le mental régule le souffle et guide cette énergie dans sa circulation à travers les méridiens corporels afin de renforcer notre énergie vitale.

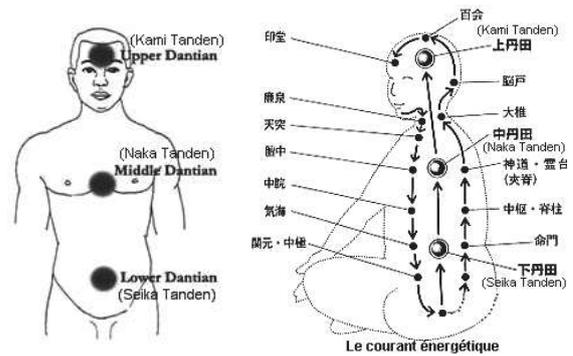


En pratique, par une position assise enracinée entre la terre et le ciel sur un axe vertical traversant de l'occiput à l'autre extrémité de la colonne vertébrale, ce mouvement de respiration favorise l'étirement, la relaxation physique, le bien-être et la concentration mentale.

Sur le plan physique, nous faisons une inspiration lente en remplissant une grande quantité d'air qui fait gonfler les poumons et exerce une action en poussant le diaphragme au plus bas possible ; celui-ci à son tour exerce une pression sur les organes abdominaux et fait ressortir l'abdomen. À la fin de l'inspiration, nous retenons l'air un moment en marquant une fraction d'apnée et en repoussant le diaphragme vers le haut, nous forçons ainsi la quantité d'air inhalée à bien remplir les petits lobes pulmonaires au sommet des poumons, qui sont très mal ventilés en temps normal. Puis nous commençons à expirer aussi lentement, par la bouche, en rentrant légèrement l'abdomen et quand l'air est entièrement exhalé nous relâchons la poitrine et l'abdomen, à son tour, le mouvement s'accomplira ensuite presque automatiquement pour l'inspiration suivante.



Sur le plan mental, parallèlement à cette respiration, nous pensons avoir reçu de l'énergie universelle se trouvant dans l'air, qui va s'associer avec notre Ki interne. Notre pensée va guider cette association d'énergie dans sa circulation à travers notre corps, dans un courant qui traverse le plexus solaire (considéré souvent, dans les philosophies orientales, comme un second cerveau, le cerveau abdominal), du réseau de nerfs sympathiques situé dans la région épigastrique, juste à la hauteur du creux de l'estomac et qui a pour rôle énergétique de reconnaître les vibrations émotives et de les distribuer aux glandes ou organes aptes à les décoder et à les transformer en expérience émotive personnelle enregistrée par le cerveau comme référence à répéter ou non (mouvements automatiques du cœur et d'autres organes), et cela jusqu'au seika tanden, situé au niveau du hara, environ 3 cm en dessous du nombril (c'est l'intersection de tous les méridiens, le carrefour du Ki, là où s'accumule la force de l'union de l'énergie de l'univers et celle de notre corps, le kokyū ryoku). L'arrivée du courant énergétique au seika tanden coïncide avec l'apnée de respiration et, au moment de l'expiration, notre pensée doit guider cette circulation du courant énergétique à travers tous les méridiens. Grâce au travail de circulation du Ki, nous renforçons notre énergie vitale, ce qui a pour conséquence l'élimination des troubles et la fortification de notre corps.



Pendant cet exercice de respiration, les mouvements du diaphragme exercent une sorte de massage sur nos organes internes qui stimule leur action et facilite leur fonctionnement. Après une dizaine de minutes d'exercices, nous devons sentir une chaleur agréable qui réchauffe notre corps, surtout au niveau de nos mains. D'autre part, la concentration pour le guidage de notre Ki en un courant harmonieux avec le mouvement de la respiration va vider notre esprit de notre stress quotidien, notre esprit se décharge des préoccupations, des soucis, des émotions. Nous obtenons ainsi sans le savoir une détente mentale, une pacification totale. Ainsi, notre corps et notre esprit devront être calmes sereins et détendus.

En conclusion, cette bonne méthode de respiration consiste à inspirer l'énergie de l'univers, ou mieux encore, l'univers et vous-même devenez un. Itsuo Tsuda Sensei (1914-1984) avait écrit dans son livre La voie du dépouillement : « La respiration, d'après mon expérience, est le fondement même de l'Aïkido ».

● Vinh-Toai

Chu Shin Aiki Dojo